УДК 159.944

Иванова С.С.
магистрант 3 курса группы ПМВ-ПК-П-2024-1
факультет прикладной психологии
кафедра общей и консультативной психологии
Санкт-Петербургский государственный институт
психологии и социальной работы
(г. Санкт-Петербург, Россия)

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация: *в статье рассматривается стрессоустойчивость как психологический фактор преодоления химической зависимости у мужчин среднего возраста. На материале отечественных и зарубежных исследований охарактеризовано понятие стрессоустойчивости как интегративного свойства личности, показана роль неадаптивных стратегий совладания со стрессом в формировании и поддержании зависимого поведения, описана специфика мужского совладания со стрессом в период средней взрослости. Обоснована необходимость адресных программ психологического консультирования, направленных на развитие стрессоустойчивости как условия устойчивой ремиссии.*

Ключевые слова: *стрессоустойчивость, химическая зависимость, мужчина среднего возраста, копинг-стратегия, психологическое консультирование, устойчивая ремиссия.*

Зависимое поведение остаётся одной из наиболее разрушительных для личности и общества форм психологического неблагополучия. По данным Глобального доклада о психоактивных веществах, подготовленного Управлением ООН по наркотикам и преступности, в 2021 году около 296 миллионов человек в мире употребляли психоактивные вещества, а более 39,5 миллиона страдали от расстройств, связанных с их употреблением, за последнее

десятилетие число людей с зависимостями выросло на 45% [1]. Всемирная организация здравоохранения оценивает число людей, страдающих от алкогольной зависимости, более чем в 209 миллионов, причём подавляющее большинство лиц с установленным диагнозом составляют мужчины, а алкоголь ежегодно становится причиной более 2,6 миллиона смертей, главным образом среди мужчин трудоспособного возраста [2].

Эти цифры придают особую остроту вопросу о психологических условиях, при которых зависимость формируется, удерживается и преодолевается. Одним из таких условий всё чаще признаётся устойчивость к стрессу: химическая зависимость в значительной мере разворачивается вокруг способности (или неспособности) человека переносить эмоциональное напряжение без обращения к психоактивным веществам. Цель настоящей статьи — рассмотреть стрессоустойчивость как фактор преодоления химической зависимости у мужчин среднего возраста и показать, почему именно эта группа требует адресной психокоррекционной работы.

1. Стрессоустойчивость как интегративное свойство личности.

В психологической литературе стрессоустойчивость трактуется неоднозначно: от психофизиологической способности организма переносить нагрузку до сложного личностного образования. В. А. Бодров понимает её как свойство личности, обеспечивающее высокую продуктивность деятельности в экстремальных условиях, и подчёркивает, что психофизиологических особенностей нервной системы недостаточно — решающую роль играют психологические характеристики личности, в первую очередь характер оценки ситуации [3]. Б. Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как свойство личности, благодаря которому в эмоционально трудной ситуации сохраняется гармоничное взаимодействие всех компонентов психической деятельности [4].

Л. Г. Дикая рассматривает стрессоустойчивость как системное свойство, отражающее взаимодействие человека со средой и обеспечивающее регуляцию всей деятельности в напряжённых условиях, включая адаптацию и сохранение

здоровья. В её трактовке устойчивость к стрессу формируется в динамической системе «личность — состояние — среда», выполняет регуляторную функцию и изменяется в зависимости от сложности задач и условий деятельности, в её состав входят оценка значимости ситуации, прогнозирование возможных трудностей, эмоциональный контроль и саморегуляция, мобилизация ресурсов организма [5]. Системное понимание устойчивости принципиально для работы с зависимыми: оно переводит фокус с «врождённой выносливости» на обучаемые регуляторные умения.

Интегративные трактовки развивают А. В. Михеева, выделившая шесть взаимосвязанных компонентов стрессоустойчивости (психофизиологический, мотивационный, эмоциональный, волевой, интеллектуальный и компонент профессиональной подготовленности) [6], М. Д. Камболова, описывающая её как качество личности, объединяющее высокий уровень саморегуляции, эмоциональную стабильность и низкую тревожность [7]. Для прикладной психологии значим подход Л. Н. Фархутдиновой, выделившей психологические детерминанты стрессоустойчивости: индивидуальный стиль деятельности, используемые копинг-стратегии, самооценку, уровень субъективного контроля, личностную тревожность и баланс мотивации достижения и избегания [8]. Иными словами, устойчивость к стрессу оказывается не изолированной способностью, а производной всего психологического склада личности — и именно поэтому она чувствительна к целенаправленной коррекции.

2. Стресс и зависимость: круговая детерминация.

Связь между стрессоустойчивостью и зависимым поведением носит двусторонний характер. С одной стороны, сниженная устойчивость к стрессу выступает фактором риска: С. А. Водяха установила значимую корреляцию между стратегиями совладания со стрессом и показателями отклоняющегося поведения, сопровождающегося употреблением психоактивных веществ, потенциально зависимые ориентированы на быстрое решение проблем и плохо переносят длительный стресс, а употребление ПАВ служит способом справиться

с болезненностью переживаний [9]. П. А. Буйсонов показал, что к химическим зависимостям более склонны люди с высоким уровнем инфантильности, тенденцией к избеганию проблем и низким адаптивным потенциалом, что закономерно сопряжено с деформацией адаптивных способностей и занижением стрессоустойчивости [10].

С другой стороны, сама зависимость истощает ресурсы совладания. С. С. Кузенко отмечает дезадаптивность и неконструктивность стратегий совладания у зависимых мужчин: для алкоголизированных лиц характерны высокая склонность к развитию стресса и общая истощённость внутренних ресурсов личности [11]. А. С. Бордосенко пришла к выводу о различиях в стрессоустойчивости между аддитивными и неаддитивными лицами: деструктивное влияние психоактивных веществ на нервную систему в сочетании с психоэмоциональным напряжением, порождаемым неэффективными копинг-стратегиями, снижает резистентность к стрессорам и закрепляет низкий уровень устойчивости [12]. Возникает порочный круг: напряжение подталкивает к употреблению, употребление разрушает регуляторные ресурсы, а их дефицит усиливает напряжение.

У мужчин среднего возраста этот круг встраивается в нормативные задачи возраста. Средняя взрослость характеризуется высокой психологической и социальной нагрузкой, связанной с одновременным выполнением профессиональных, семейных и родительских ролей, а также с прохождением кризиса среднего возраста [13]. Специфические личностные характеристики зависимых мужчин усиливают нагрузку: Р. Ш. Козьяков выявил у наркозависимых мужчин статистически достоверное ($p < 0,01$) повышенное чувство одиночества, отражающее сниженную коммуникативную компетентность и неспособность формировать близкие устойчивые отношения, а также повышенную депрессивность с нестабильной самооценкой и осознанием последствий аутодеструктивного поведения [14]. Сочетание возрастного кризиса, социальной изоляции и эмоционального неблагополучия делает мужчин 30–45 лет с химической зависимостью особой группой риска, для

которой употребление ПАВ часто остаётся единственным доступным средством регуляции напряжения.

3. Специфика мужского совладания со стрессом.

Гендерный анализ совладания показывает, что мужчины и женщины по-разному используют одни и те же стратегии совладания. В. П. Петренко отмечает, что мужчинам свойствен рациональный подход к жизненным трудностям при меньшем стремлении искать социальную поддержку, мужской тип переживания стресса включает как конструктивные, так и деструктивные способы преодоления [15]. К. К. Сирота пришла к выводу, что мужчины среднего возраста в целом более устойчивы к стрессу и менее тревожны по сравнению с женщинами: благодаря высокой стрессоустойчивости они реже идут на открытые конфликты, признают свою роль в ситуации и направляют ресурсы на логическое и практическое устранение причин стресса [16]. Сходные данные приводит С. С. Кудинов: у мужчин среднего возраста уровень устойчивости к стрессу находится на отметке «чуть выше среднего», что свидетельствует об их способности противостоять стрессовым ситуациям [17], аналогичный вывод сделан Н. С. Черняк [18].

Однако эта общая «мужская устойчивость» имеет свою уязвимость: опора на рационализацию и самостоятельность сочетается с бедностью репертуара эмоциональной поддержки. Когда рациональные способы не справляются с накопленным напряжением, у зависимых мужчин на первый план выходят деструктивные способы преодоления, включая уход от проблем и употребление ПАВ. Это объясняет, почему относительное благополучие стрессоустойчивости в среднем по группе не исключает выраженных дефицитов на уровне конкретных механизмов совладания — и почему диагностике и коррекции подлежат прежде всего стратегии совладания и самоотношение, а не только интегральный показатель устойчивости.

4. Стрессоустойчивость как цель психологической помощи.

Психологическая помощь зависимым традиционно строится в рамках реабилитационного процесса — комплексного влияния на соматический, психологический и социальный уровни жизнедеятельности, направленного на личностную идентификацию, адаптацию, ресоциализацию и личностный рост реабилитируемого [19]. Ю. В. Валюжевич подчёркивает ключевую роль психотерапии в преодолении зависимости: её задачи включают осознание причин зависимости, формирование мотивации к трезвости, развитие навыков совладания со стрессом и триггерами, восстановление самооценки и социальных связей [20]. Выбор метода (когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, гештальт-подход, семейная терапия, дыхательно-двигательные технологии) определяется видом и стадией зависимости, целью терапевтического процесса, индивидуальными и гендерными особенностями пациента.

Особенно показательна работа И. В. Федосовой: она отмечает, что при эмоциональном напряжении у взрослых химически зависимых, находящихся в ремиссии, может возникать эмоционально нестабильное состояние и срыв, откуда вытекает практическая потребность в повышении стрессоустойчивости. Внедрённая автором программа создавала условия для выработки умений овладевать трудными ситуациями и развития конструктивных способов преодоления психоэмоционального напряжения и жизнестойкости, было установлено, что способы преодоления трудных жизненных ситуаций формируются одновременно с развитием личностного потенциала в рамках реабилитации [21]. Таким образом, стрессоустойчивость выступает не побочным эффектом реабилитации, а её операционной целью, от которой зависит устойчивость ремиссии.

Вместе с тем существующие программы помощи ориентированы на взрослых зависимых в целом, без учёта возрастного промежутка и пола. Известные направления реабилитации — когнитивно-поведенческие методы, арт-терапия, психоаналитические и гештальт-методы, системно-семейный анализ, технологии «музыка — дыхание — движение» — лишь косвенно

способствуют повышению стрессоустойчивости, не затрагивая её прицельно. Отсюда вытекает обоснованность разработки адресной программы психологического консультирования именно для мужчин среднего возраста с химической зависимостью, направленной на развитие конструктивных копинг-стратегий, коррекцию негативных компонентов самоотношения и формирование навыков эмоциональной саморегуляции. Такая программа может дополнить деятельность медицинских и клинических психологов в реабилитационных центрах, наркологических диспансерах и социальных службах, а также стать частью подготовки специалистов, работающих с зависимыми мужчинами.

Заключение.

Проведённый анализ позволяет сформулировать следующие выводы. Во-первых, стрессоустойчивость в современном понимании — это интегративное свойство личности, объединяющее регуляторные, эмоциональные, мотивационные и когнитивные компоненты, а не только психофизиологическая «выносливость». Во-вторых, между стрессоустойчивостью и химической зависимостью существует круговая детерминация: сниженная устойчивость к стрессу повышает риск формирования зависимости, а сама зависимость истощает ресурсы совладания. В-третьих, мужчины среднего возраста с химической зависимостью демонстрируют особый профиль: при относительно сохранном общем уровне устойчивости к стрессу у них доминируют избегающие и деструктивные способы совладания, усиленные кризисом среднего возраста и негативным самоотношением. В-четвёртых, устойчивая ремиссия зависит от способности клиента выдерживать эмоциональное напряжение без ПАВ, что делает развитие стрессоустойчивости ключевой целью адресного психологического консультирования. Перспективы дальнейшей работы связаны с эмпирической проверкой программы консультирования, ориентированной на коррекцию самоотношения и расширение репертуара конструктивных стратегий совладания у мужчин с химической зависимостью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. United Nations Office on Drugs and Crime. World Drug Report 2023. Vienna: UNODC, 2023. 113 p. https://doi.org/10.18356/9789210028233
2. Global status report on alcohol and health 2022. Geneva: World Health Organization, 2022. 241 p.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
4. Варданян Б.Х. Динамика работоспособности студентов под влиянием эмоционального напряжения // Психологический стресс в условиях нормальной и экстремальной деятельности: сборник научных трудов. М.: РГУФКС, 2010. С. 15–21
5. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния субъекта трудовой деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. 338 с.
6. Михеева А.В. Структура и содержание стрессоустойчивости личности // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2013. № 157. С. 84–90
7. Камболова М.Д. Стрессоустойчивость как интегральное качество личности // Вопросы психологии и педагогики: сборник статей. Владикавказ: СОГУ, 2018. С. 121–124
8. Фархутдинова Л.Н. Психологические детерминанты стрессоустойчивости личности // Вестник науки. 2024. Т. 3. № 3. С. 277–283
9. Водяха С.А. Стратегии совладания со стрессом как фактор отклоняющегося поведения подростков // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4. С. 412
10. Буйсонов П.А. Личностные предпосылки формирования химической зависимости // Психология зависимого поведения: сборник научных статей. Минск: БГПУ, 2019. С. 25–31

11. Кузенко С.С. Особенности совладающего поведения мужчин с алкогольной зависимостью // Психология зависимого поведения: сборник научных статей. Минск: БГПУ, 2019. С. 110–125

12. Бордосенко А.С. Стрессоустойчивость как фактор предрасположенности к зависимому поведению // Психология и педагогика: методология, теория и практика: сборник материалов конференции. Челябинск: Доватор, 2021. С. 34–39

13. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Питер, 2020. 448 с.

14. Козьяков Р.Ш. Индивидуально-психологические особенности наркозависимых мужчин среднего возраста // Вестник науки. 2024. Т. 4. № 2. С. 133–140

15. Петренко В.П. Гендерные особенности переживания стресса // Психология стресса и совладающего поведения: материалы международной конференции. Кострома: КГУ, 2016. С. 30–36

16. Сирота К.К. Гендерные различия совладающего поведения в период средней взрослости // Психология стресса и совладающего поведения. Кострома: КГУ, 2019. С. 104–107

17. Кудинов С.С. Стрессоустойчивость мужчин среднего возраста: гендерный анализ // Вестник науки. 2024. Т. 3. № 5. С. 128–135

18. Черняк Н.С. Возрастная динамика стрессоустойчивости взрослого человека // Психология зрелости и старения. 2020. № 3. С. 45–52

19. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения). М.: Академия, 2020. 288 с.

20. Валюжевич Ю.В. Психотерапия алкогольной зависимости: задачи и методы // Психотерапия зависимостей: сборник научных работ. Минск: РИПО, 2021. С. 145–152

21. Федосова И.В. Формирование способов преодоления трудных жизненных ситуаций у взрослых с химической зависимостью в процессе реабилитации // Вестник Прикамского социального института. 2021. № 1. С. 63–70

Ivanova S.S.
master's degree student of 3rd year, group PMV-PK-P-2024-1
Faculty of Applied Psychology
Department of General and Counseling Psychology
St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work
(St. Petersburg, Russia)

STRESS RESILIENCE AS A FACTOR IN OVERCOMING CHEMICAL DEPENDENCE AMONG MIDDLE-AGED MEN

Abstract: *the article examines stress resilience as a psychological factor in overcoming chemical dependence among middle-aged men. Drawing on Russian and international research, it characterizes stress resilience as an integrative personality trait, highlights the role of maladaptive coping strategies in the development and maintenance of addictive behavior, and describes how men cope with stress during middle adulthood. It argues for tailored psychological counseling programs aimed at developing stress resilience as a prerequisite for sustained remission.*

Keywords: *stress resilience, chemical dependence, middle-aged man, coping strategy, psychological counseling, sustained remission.*